Polar CS300™

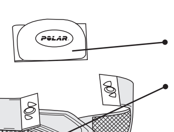
Manuel d'Utilisation



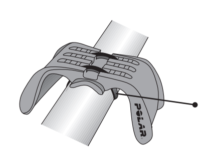
COMPOSANTS DU COMPTEUR CYCLE POLAR CS300™



Récepteur
Le récepteur affiche et enregistre vos données cyclistes ou vos données d'exercice pendant la séance.



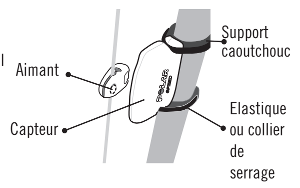
Emetteur codé Polar WearLink™
L'**émetteur** transmet le signal de votre fréquence cardiaque au récepteur.
Les **électrodes** intégrées dans la ceinture élastique détectent votre fréquence cardiaque.



Support vélo Polar
Fixez le support vélo sur votre guidon et attachez le récepteur à celui-ci.

Elastique ou collier de serrage

Capteur de vitesse Polar
Capteur de vitesse sans fil mesurant la vitesse et la distance à vélo.



polar**personaltrainer.com**
polar**personaltrainer.com** est un site Internet complet conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs d'entraînement. **L'inscription gratuite** vous donne accès à un programme d'entraînement personnalisé, à un agenda d'entraînement, à des articles utiles et bien plus encore.

Pour découvrir les dernières innovations Polar et bénéficier de conseils en ligne, consultez notre site : www.polar.fi.

Service après-vente et informations sur la Garantie Internationale
Si vous rencontrez des problèmes d'utilisation avec votre cardio Cycle, retournez-le avec le formulaire de retour à votre Service Après-Vente agréé Polar. La garantie de 2 ans Polar est émise pour les clients ayant fait l'acquisition de ce produit.

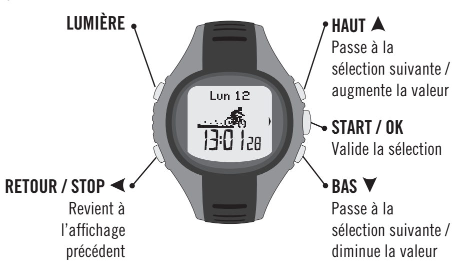
La dernière version de ce manuel d'utilisation est téléchargeable sur www.polar.fi/support.

TABLE DES MATIÈRES

FRA

1.1 RÉGLAGES DE BASE

Avant de démarrer votre exercice physique, personnalisez les réglages de base de votre cardio Cycle Polar. Soyez très précis car ces réglages conditionnent l'exactitude de vos données de performance.

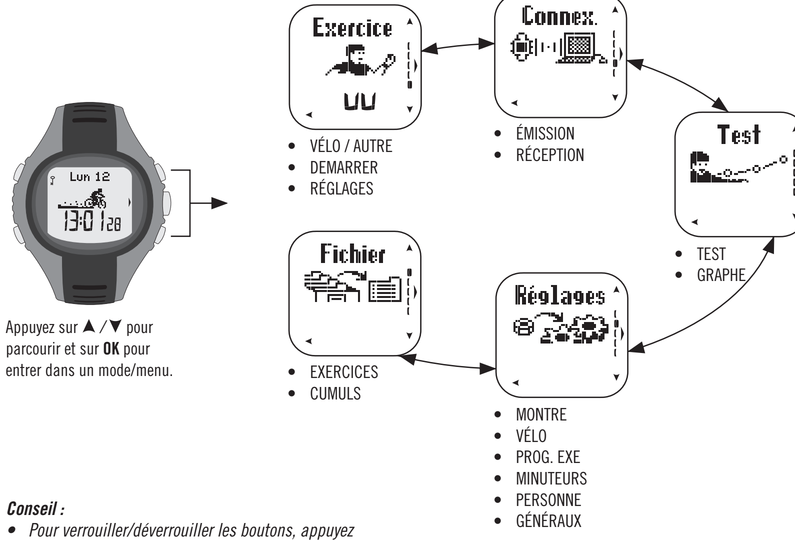


1. Pour activer votre cardio Cycle Polar, appuyez sur **OK** deux fois. Une fois activé, il ne peut être éteint !
2. **WELCOME TO POLAR CYCLING WORLD** s'affiche. Appuyez sur **OK**.
3. **Langue :** sélectionnez **ENGLISH**, **DEUTSCH**, **ESPAÑOL**, **FRANÇAIS** ou **ITALIANO** avec les boutons ▲ / ▼ . Appuyez sur **OK**.
4. **DÉMARRER PAR RÉGLAGES INITIAUX** s'affiche. Appuyez sur **OK**.

Pour effectuer les réglages suivants, utilisez les boutons ▲ / ▼ et **OK** :

5. **Heure :** sélectionnez soit **12 H** our **24 H** et ajustez l'heure.
6. **Date :** ajustez la date ; jj = jour, mm = mois, aa = année.
7. **Unités :** sélectionnez les unités en **KG/CM** ou **LB/FT**.
   Remarque : *en sélectionnant LB/FT, les calories s'affichent en Cal, sinon elles s'affichent en kcal.*
8. **Poids :** ajustez votre poids.
   Remarque : *pour changer d'unités, appuyez longuement sur le bouton LUMIÈRE.*
9. **Taille :** ajustez votre taille.
   Remarque : *en format LB/FT, réglez la taille en pieds puis en pouces.*
10. **Date naiss. :** ajustez votre date de naissance ; jj = jour, mm = mois, aa = année
11. **Sexe :** Sélectionnez **MASCULIN** ou **FEMININ**.
12. **RÉGLAGES OK ?** s'affiche. Sélectionnez **OUI** ou **NON**.
    - **OUI :** les réglages sont validés et sauvegardés. L'écran revient à l'affichage de l'heure.
    - **NON :** les réglages de base peuvent encore être modifiés. Appuyez sur ◄ pour revenir aux données que vous souhaitez modifier.

1.2 AGENCEMENT DES MENUS



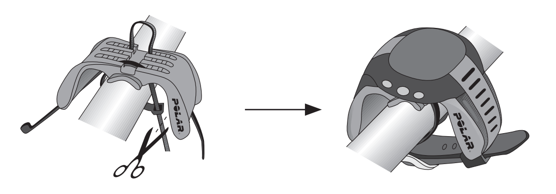
Appuyez sur ▲/▼ pour parcourir et sur **OK** pour entrer dans un mode/menu.

Conseil :

- *Pour verrouiller/déverrouiller les boutons, appuyez longuement sur le bouton **LUMIÈRE**.*
- *Pour revenir à l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur ◄.*

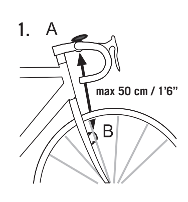
FRA

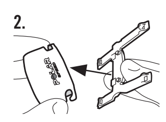
2.1 INSTALLER LE SUPPORT VÉLO



Utilisez les colliers de serrage pour maintenir le support vélo fermement en place sur le guidon, comme indiqué ci-contre.
Pour plus de précision dans la mesure des données, attachez le récepteur au support vélo avant chaque exercice à vélo.

2.2 INSTALLER LE CAPTEUR DE VITESSE

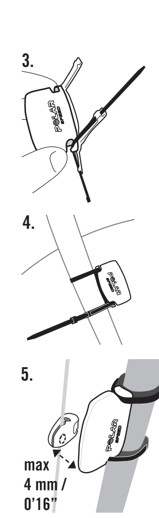




1. Fixez le capteur de vitesse (B) sur la fourche de votre vélo, du côté opposé à votre cardio Cycle (A), et vers l'avant. La distance maximale entre le capteur de vitesse et le cardio Cycle est de 30-40 cm/1'-1'3''. Si vous vous exercez régulièrement dans un environnement comportant des perturbations électromagnétiques, cette distance doit être réduite (30 cm/1' minimum). Le capteur de vitesse doit former un angle d'approximativement 90 degrés avec le cardio Cycle.

   Si la distance entre le capteur de vitesse et le cardio Cycle dépasse la distance recommandée (comme sur certains VTT, à cause de leur fourche suspendue), le capteur de vitesse peut être positionné sur la fourche du même côté que le cardio Cycle. La distance maximale est alors de 50 cm/1'6''.

2. Attachez le support caoutchouc au capteur.



3. Faites passer les colliers de serrage à travers les trous du capteur et du support caoutchouc (illustration 3). Positionnez le capteur sur la fourche de façon à ce que le logo POLAR soit dirigé vers l'extérieur (illustration 4). **Ajustez les colliers de serrage autour de la fourche, mais sans les serrer**.
4. Positionnez l'aimant sur l'un des rayons de la roue avant, à la même hauteur que le capteur de vitesse (illustration 5). Le trou de l'aimant doit passer en face du capteur lorsque la roue tourne. Dans un premier temps, serrez légèrement la vis de l'aimant avec un tournevis, afin qu'il ne bouge plus. **Ne serrez pas encore fortement.**

   Ajustez le positionnement de l'aimant et du capteur de vitesse, de façon à ce que l'aimant passe très près du capteur sans le toucher. Rapprochez autant que possible le capteur de vitesse de la roue/des rayons. La distance maximale entre le capteur de vitesse et l'aimant est de 4 mm/0'16". Le capteur de vitesse et l'aimant sont à la bonne distance lorsque vous pouvez glisser un collier de serrage entre les deux.
5. Attachez le récepteur au support vélo et commencez un exercice **VÉLO**. (Reportez-vous au chapitre 3.2 Enregistrer votre exercice). Faites tourner la roue avant afin de voir la vitesse sur l'écran du récepteur. Si la vitesse apparaît, le capteur de vitesse et l'aimant sont correctement positionnés. Serrez fortement la vis de l'aimant avec un tournevis afin qu'il ne bouge plus ainsi que les colliers de serrage et coupez les extrémités de câble qui dépassent.

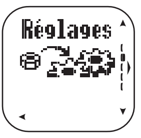
AVANT DE PARTIR À VÉLO

- Vérifiez que vous pouvez manoeuvrer le guidon normalement et que les câbles de freins et de changement de vitesse ne se coincent pas dans le capteur de vitesse ou le support vélo.
- Pensez à paramétrer la circonférence de roue de votre vélo sur le cardio Cycle, pour obtenir des données de vitesse et de distance précises. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre 2.3 Réglages Vélo.

Remarque :

- *Démarrez doucement et restez toujours attentif à la route afin d'éviter les accidents et les blessures.*
- *Autant que possible, évitez les chocs sur le capteur de vitesse car ils peuvent l'endommager.*
- *Le capteur de vitesse Polar est étanche en cas de ruissellement.*

2.3 RÉGLAGES VÉLO (VÉLO)



Vous pouvez programmer deux vélos différents sur le cardio Cycle. Il vous suffit de sélectionner le vélo 1 ou le vélo 2, lorsque vous commencez à enregistrer votre exercice.

Pour chaque vélo, vous pouvez paramétrer les réglages suivants dans le menu Réglages.
Sélectionnez **Réglages -> Vélo -> VÉLO 1** ou **VÉLO 2 :**

1. **DEM. AUTO (Démarrage automatique) : ON / OFF**
   La fonction Démarrage automatique démarre et arrête automatiquement l'enregistrement de l'exercice lorsque vous commencez ou arrêtez de rouler.
   Pour utiliser la fonction Démarrage automatique, vous devez préalablement installer le capteur de vitesse Polar. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre 2.2 Installer le capteur de vitesse.

2. **CADENCE : ON / OFF**
   Le capteur de cadence sans fil mesure la cadence de pédalage en révolutions par minute (rpm).
   Pour accéder aux fonctions de cadence de votre cardio Cycle, vous devez préalablement installer le capteur de cadence Polar (disponible en option).

3. **DISTANCE (Objectif distance) : ON / OFF** (Estimation de l'heure d'Arrivée)
   Paramétrez la distance que vous souhaitez parcourir, et le cardio Cycle estimera votre heure d'arrivée à destination, en fonction de votre vitesse. Pour mesurer la vitesse et la distance, vous devez préalablement installer le capteur de vitesse Polar. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre 2.2 Installer le capteur de vitesse.

4. CIRC. ROUE (Circonférence de roue)

La circonférence de la roue est indispensable pour obtenir des données de vitesse et de distance précises. Pour la mesurer, vous pouvez utiliser l'une des méthodes ci-dessous :

MÉTHODE 1

1. Trouvez sur la roue l'indication de diamètre.

2. Dans le tableau ci-contre, recherchez le diamètre de votre roue en pouces ou en ETRTO. Notez la circonférence correspondante en millimètres dans la colonne de droite. Remarque : les circonférences de roue dans le tableau ci-contre sont données à titre indicatif. En effet la circonférence de la roue dépend du type de pneu et de la pression du pneu.

ETRTO	Diamètre de roue (pouces)	Réglage circonférence de roue (mm)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

***Remarque**: Les circonférences de roue dans le tableau ci-dessus sont données a titre indicatif. En effet la circonférence de la roue dépend du type de pneu et de la pression de pneu.*

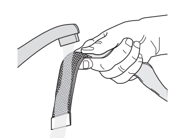
MÉTHODE 2

1. Faites tourner la roue avant de façon à ce que la valve soit placée en bas, perpendiculaire au sol. Tracez une marque sur le sol à cet endroit et faites avancer votre vélo en suivant une trajectoire bien droite, sur un plan plat, de façon à effectuer une révolution complète. Lorsque la valve a retrouvé sa place initiale, en bas et perpendiculaire au sol, tracez une seconde marque en face de celle-ci.

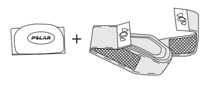
2. Mesurez la distance entre les deux marques et soustrayez 4 mm de cette valeur pour tenir compte du poids de votre corps. Vous obtiendrez la circonférence de la roue, soit la valeur à programmer dans votre cardio Cycle.

FRA

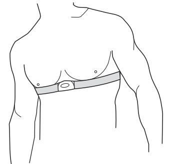
3.1 COMMENT PORTER L'ÉMETTEUR



1. Humidifiez les électrodes (surface grise rainurée) de la ceinture élastique.



2. Attachez une extrémité de l'émetteur à la ceinture élastique.
   GAUCHE=L (LEFT) et DROITE=R (RIGHT).



3. Pour ajuster confortablement la ceinture sur votre poitrine, réglez sa longueur. Le logo Polar de l'émetteur doit être positionné au centre de votre thorax et à l'endroit. Attachez l'autre extrémité de l'émetteur à la ceinture élastique.



4. Après l'exercice, détachez l'émetteur de la ceinture élastique. Pour cela, maintenez fermement chaque élément avec les doigts et réalisez le mouvement de rotation indiqué sur l'illustration.

3.2 ENREGISTRER VOTRE EXERCICE



1. Portez l'émetteur et le récepteur. Démarrez la mesure de la fréquence cardiaque en appuyant sur **OK**. **Exercice** s'affiche alors et le cardio Cycle recherche votre fréquence cardiaque. Pendant cette phase, écartez-vous d'éventuels utilisateurs de cardiofréquencemètres (minimum 1m / 3ft) afin d'éviter les risques d'interférences.

2. Votre fréquence cardiaque et le symbole ♥ s'affichent après 15 secondes. Le cadre autour du symbole en forme de cœur indique que le signal de votre fréquence cardiaque est codé. Le codage évite les risques d'interférences liés à la présence d'autres cardiofréquencemètres à proximité.

3. Appuyez sur **OK**. Sélectionnez le type d'**exercice**, **VÉLO** / **AUTRE**, et appuyez sur **OK**.
   - Exercice **VÉLO** vous permet de mesurer les données cyclistes telles que la vitesse et la distance. Pour sélectionner **VÉLO 1** ou **2**, appuyez longuement sur ▼.
   - Si vous pratiquez un autre exercice tel que la course à pied ou la natation, sélectionnez **AUTRE**.

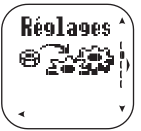
4. Commencez à enregistrer vos séances d'exercice en sélectionnant **DÉMARRER** et en appuyant sur **OK**. Le chronomètre démarre et le symbole d'enregistrement des exercices s'affiche.

   Vous pouvez modifier les réglages des exercices en sélectionnant **RÉGLAGES**. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre 3.3 Réglages des exercices.

- Appuyez sur ◄ pour arrêter l'enregistrement de l'exercice. Puis, sélectionnez **QUITTER** pour consulter le résumé de votre exercice.

FRA

3.3 RÉGLAGES DES EXERCICES (PROG. EXE)



Vous pouvez accéder aux réglages des exercices de deux façons : soit en sélectionnant **Réglages** -> **PROG. EXE**, soit, avant de commencer à enregistrer l'exercice, en sélectionnant **Exercice** -> **VÉLO** / **AUTRE** -> **RÉGLAGES**. Les réglages vous permettent de personnaliser le volume sonore de l'alarme de zone cible, les limites de zones cibles et l'affichage de la fréquence cardiaque.

1. ALARME : VOL 2 / VOL 1 / OFF

Réglez le volume sonore de l'alarme de zone cible. Le symbole indique que l'alarme est activée.

2. LIMITES : OWNZONE / AUTO. / MANUEL / CADENCE / OFF

Les limites de fréquence cardiaque (ou de cadence) permettent de maintenir une intensité spécifique pendant l'exercice. La zone cible de fréquence cardiaque se situe entre des limites supérieures et inférieures. Si vous disposez aussi du capteur de cadence (disponible en option), vous pouvez aussi utiliser des limites supérieures et inférieures de cadence.

Quatre types de limites sont disponibles pour vos exercices. Si vous souhaitez vous exercer sans ces limites, sélectionnez **OFF**.

- Limites **OWNZONE** - Voir chapitre 3.3.1 Limites OwnZone.
- Limites **AUTO** - Voir chapitre 3.3.2 Limites automatiques.
- Limites **MANUEL** - Voir chapitre 3.3.3 Limites manuelles.
- Limites **CADENCE** - Voir chapitre 3.3.4 Limites de cadence.

3. FORMAT FC : FC / FC%

Pour afficher votre fréquence cardiaque en battements par minute (bpm), sélectionnez **FC**. Pour l'afficher en pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale, sélectionnez **FC%**.
Pour plus d'informations sur la FC_{max}, reportez-vous au chapitre 5.2 Réglages personnels.

3.3.1 LIMITES OWNZONE (OWNZONE)

La OwnZone est votre zone cible d'exercice aérobie individuelle (cardio-vasculaire), qui se détermine automatiquement. La OwnZone vous permet de pratiquer votre activité physique dans des limites sûres et efficaces, facilitant ainsi vos séances d'exercice et les rendant plus agréables.

La OwnZone analyse l'évolution de la variabilité de votre fréquence cardiaque au cours de votre échauffement. La OwnZone peut varier d'un jour à l'autre, suivant votre état physique et psychologique. Pour la plupart des adultes, la OwnZone correspond à peu près à 65-85% de la fréquence cardiaque maximale.

Conseil : utilisez la fonction OwnZone chaque fois que vous vous exercez. Pensez à redéfinir votre OwnZone dans les cas suivants :

- vous vous exercez dans un environnement nouveau ou vous pratiquez un autre type d'exercice.
- vous reprenez une activité physique après une coupure de plus d'une semaine.
- vous vous sentez en petite forme physique en entamant votre exercice ; par exemple, lorsque vous êtes malade ou stressé.
- vous avez modifié vos réglages.

La fonction OwnZone a été développée pour les personnes en bonne santé. La détermination de la OwnZone se base principalement sur la variabilité de la fréquence cardiaque. Elle peut donc échouer chez des personnes qui suivent certains traitements médicaux , qui souffrent de tension artérielle élevée, ou d'arythmie. Dans de tels cas, les limites basées sur votre âge sont utilisées pour la détermination de la OwnZone.

Déterminer vos limites de fréquence cardiaque avec la fonction OwnZone

En moins de 5 minutes, les limites de OwnZone sont déterminées lors de votre échauffement à vélo, en marchant ou en courant. Le principe est d'entamer votre séance lentement et à faible intensité, puis d'accélérer progressivement pour augmenter votre fréquence cardiaque.

Avant de commencer, veuillez vérifier les points suivants :

- Vos réglages personnels sont-ils exacts ?
- La fonction OwnZone est-elle activée ? Chaque fois que vous démarrez l'enregistrement des données d'exercice et que la fonction OwnZone est activée, le récepteur recherche votre OwnZone.

1. Démarrez l'enregistrement de votre exercice. Le symbole de la OwnZone OZ ▶ s'affiche. Si vous souhaitez ignorer la détermination de la OwnZone et utiliser les limites de votre dernière séance, appuyez sur **OK**.

2. La détermination de la OwnZone commence. Elle se déroule en 5 étapes. Chaque fois qu'une étape s'achève le cardio Cycle émet un bip sonore (si l'alarme sonore est activée), et l'affichage s'éclaire automatiquement (si vous avez activé l'éclairage précédemment), indiquant que l'étape s'achève. Ne vous arrêtez pas durant la détermination de la OwnZone.

OZ ▶ _ _ _ _ 1. Marchez ou roulez à allure normale pendant 1 minute. Pendant cette étape gardez votre FC en dessous de 100 bpm / 50% de la FC_{max}.

OZ ▶▶ _ _ _ 2. Marchez ou roulez à allure soutenue pendant 1 minute. Augmentez progressivement votre FC de 10 battements / 5% de la FC_{max}.

OZ ▶▶▶ _ _ 3. Courez à faible allure ou roulez à vive allure pendant 1 minute. Augmentez progressivement votre FC de 10 battements / 5% de la FC_{max}.

OZ ▶▶▶▶ _ 4. Courez ou roulez à très vive allure pendant 1 minute. Augmentez progressivement votre FC de 10 battements / 5% de la FC_{max}.

OZ ▶▶▶▶▶ 5. Courez ou roulez à très vive allure pendant 1 minute. Augmentez progressivement votre FC de 10 battements / 5% de la FC_{max}.

3. A un certain moment, au cours des cinq étapes, vous entendrez deux bips sonores. Ceci signifie que votre OwnZone a été déterminée. Si la détermination de votre OwnZone est réussie, **OwnZone mise à jour** s'affiche en alternance avec les limites de fréquence cardiaque. Les limites s'affichent en battements par minute (bpm) ou en pourcentage de la fréquence cardiaque maximale (%FC_{max}), en fonction de vos réglages.

4. Si la détermination a échoué, vos dernières **limites OwnZone** seront utilisées et OwnZone ainsi que les limites de fréquence cardiaque s'affichent. Ou, si vous déterminez vos limites OwnZone pour la première fois, le récepteur utilisera les limites de fréquence cardiaque basées sur votre âge.

5. Vous pouvez à présent continuer votre exercice. Pensez à vous maintenir dans votre zone cible de fréquence cardiaque afin d'optimiser les bénéfices de votre exercice.

Remarque : *si vous avez ignoré la détermination de la OwnZone, ou si celle-ci a échoué, vos dernières limites OwnZone ou les limites basées sur votre âge seront utilisées.*

3.3.2 LIMITES AUTOMATIQUES (AUTO.)

Les limites automatiques sont calculées à partir de la formule basée sur l'âge (220 moins l'âge). Les limites s'affichent soit en battements par minute (bpm), soit en pourcentage (%) de votre fréquence cardiaque maximale. Le cardio Cycle a besoin de votre date de naissance pour calculer vos limites automatiques.

Choisissez vos limites automatiques parmi 4 intensités d'exercice :

HAUTE

80-90% de la FC_{max}. Convient pour des exercices relativement courts à forte intensité - par exemple une séance de spinning en anaérobie, avec des intervalles inférieurs à 12 minutes. Plus l'intervalle est court, plus l'intensité doit être élevée. Accordez-vous une récupération suffisante entre chaque intervalle.

MOYENNE

70-80% de la FC_{max}. Améliore la forme aérobie. La séance peut consister en intervalles longs - comme l'ascension de côtes ou la répétition d'intervalles à cadence élevée.

BASSE

60-70% de la FC_{max}. Les séances d'endurance, à faible intensité, améliorent la répartition du coût énergétique. Elles permettent d'utiliser les réserves de graisse comme source principale d'énergie, et de conserver le glycogène pour les intensités plus élevées. Elle prépare aussi votre organisme aux séances à plus forte intensité.

BASIQUE

La zone d'intensité basique (65-85% de la FC_{max}) convient à tous types d'exercices en aérobie.

***Conseil :** suivez les recommandations de votre entraîneur ou créez votre propre programme d'entraînement cycliste sur le site polar**personaltrainer**.com.*

3.3.3 LIMITES MANUELLES (MANUEL)

Déterminez et programmez manuellement vos limites de fréquence cardiaque, en bpm ou en % de votre FC_{max}.

3.3.4 LIMITES DE CADENCE (CADENCE)

Programmez vos limites supérieures et inférieures de cadence pour votre séance de vélo. Pour cela, le capteur de cadence, disponible en option, est nécessaire.

Remarque : *si vous sélectionnez les limites de cadence pour un type d'exercice (**AUTRE**) que le cyclisme, les limites automatiques sont sélectionnées par défaut.*

Conseil : *en géneral, il est recommandé de maintenir la cadence entre 80 et 100 bpm. Pour le travail musculaire, roulez à cadence faible sur le petit pignon. Pour améliorer la souplesse, roulez à cadence élevée sur le grand pignon.*

3.4 MINUTEURS (MINUTEURS)

Votre cardio Cycle dispose de deux minuteurs fonctionnant en alternance, et permettant de programmer, au choix, un intervalle en répétition ou deux intervalles en alternance. Les minuteurs fonctionnent lorsque vous enregistrez votre exercice.

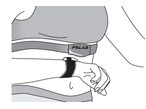
Conseil : *vous pouvez par exemple programmer les minuteurs pour penser à vous réhydrater à intervalles réguliers ou pour réaliser des séances avec des phases d'intervalles différentes (intervalle et récupération).*

3.5 FONCTIONS DISPONIBLES PENDANT L’EXERCICE

Appuyer brièvement ou longuement sur un bouton n’aura pas le même résultat.

- **Pression normale** : appuyez sur le bouton et relâchez
- **Pression longue** : appuyez longuement (au moins une seconde) sur le bouton





HeartTouch (Fonction “mains libres”)
Pour voir l’heure et les limites de zone cible pendant l’exercice, approchez simplement votre récepteur de l’émetteur, au niveau du logo Polar : aucune pression sur les boutons n’est nécessaire.

Conseil :

- *En mode Exercice, appuyez sur le bouton **LUMIÈRE** pour activer le **mode Nuit** (◐). L’affichage s’illumine alors à chaque pression sur les boutons, ou en utilisant la fonction Heart Touch.*
- *Lorsque vous enregistrez une séance avec les limites activées, les flèches indiquent s’il faut augmenter ou réduire la fréquence cardiaque - ou la cadence - afin de rester dans les limites.*

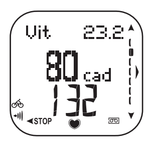
3.6 AFFICHAGES DU MODE EXERCICE

Vous pouvez afficher différentes combinaisons de données d'exercices. Passez d'un affichage à l'autre avec les boutons ▲ / ▼.



La **Vitesse** ne s'affiche qu'en mode **VÉLO**.

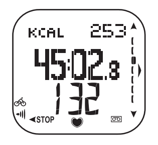
- Distance totale / journalière alternent
- Vitesse (km/h ou mph)
- Fréquence cardiaque



La **Cadence** ne s'affiche que si des données de cadence sont disponibles en mode **VÉLO**.

- Vitesse instantanée (Vit.) et Vitesse moyenne (V. Moy.) alternent
- Cadence (cad)
- Fréquence cardiaque

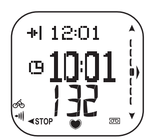
FRA



Duration

- Mode **VÉLO** : nombre de kilocalories dépensées (kcal/Cal).
  Mode **AUTRE** : le nombre de kilocalories dépensées (kcal/Cal) et le taux de consommation calorique (Cal/h) alternent.
- Durée de la séance
- Fréquence cardiaque

Remarque : *si la fréquence cardiaque affiche 00 en mode Vélo, la vitesse instantanée (Vit.) et la vitesse moyenne (V. Moy.) alternent sur la ligne supérieure.*

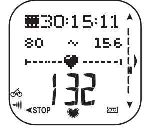


Heure

- Estimation de l'heure d'arrivée (EHA), basée sur la vitesse à vélo.

Remarque : *si la fonction EHA n'est pas utilisée, la vitesse instantanée (Vit.) et la vitesse moyenne (V. Moy.) alternent sur la ligne supérieure.*

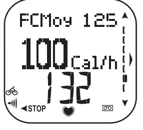
- Heure
- Fréquence cardiaque



L'Indicateur de zone vous aide à rester dans votre zone cible. La fréquence cardiaque ou la cadence s'affiche sous forme de symbole, qui se déplace entre les limites supérieures et inférieures.

Remarque : *l'indication de zone ne s'affiche que lorsque les limites de FC/cadence sont activées.*

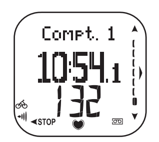
- Symbole de temps passé dans la zone
- Limites supérieures et inférieures + Indicateur de zone
- Fréquence cardiaque



Le Coût énergétique/Consommation calorique ne s'affiche qu'en mode **VÉLO**.

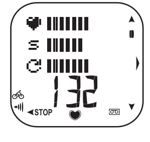
Le coût énergétique permet de suivre l'intensité de la séance en Cal/h et en Cal/km (ou Cal/mi). En connaissant votre consommation calorique, vous pouvez prévoir des ravitaillements suffisants pour vos sorties longues. Grâce à cette fonction, vous pouvez aussi comparer et analyser l'intensité de plusieurs types de séances, et voir si vous vous économisez ou non.

- Fréquence cardiaque moyenne (FC Moy.)
- Coût énergétique (Cal/km ou Cal/mi) et taux de consommation calorique (Cal/h) alternent
- Fréquence cardiaque



Les **Minuteurs** ne s'affichent que si au moins un minuteur est utilisé. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre 3.4 Minuteurs.

- Minuteur 1 ou Minuteur 2
- Temps restant
- Fréquence cardiaque



La **Comparaison graphique** ne s'affiche qu'en mode **VÉLO**.
Les trois diagrammes représentent les valeurs instantanées de :

- Fréquence cardiaque : le nombre de barres dépend de la FC_{max} que vous avez réglé (min : 30 bpm ; max : FC_{max})
- Vitesse : 1 barre représente 5 km/h ou 3 miles/h (min : 1 km/h ou 1 mile/h ; max : 50 km/h ou 30 miles/h)
- Cadence : 1 barre représente 12 rpm (min : 30 rpm ; max : 150 rpm)

La fréquence cardiaque s'affiche sous les diagrammes.

3.7 CONSULTER LE RÉSUMÉ D'EXERCICE

Appuyez sur ◄ pour mettre en pause l'enregistrement de l'exercice. Vous avez alors trois possibilités :

- **CONTINUER** l'exercice
- **QUITTER** le mode enregistrement et consulter le résumé d'exercice
- Ajuster les **RÉGLAGES** de l'exercice

Fichier résumé

Lorsque vous quittez un exercice **VÉLO** , deux résumés alternent à l'écran :

- les données cyclistes,
- les données de fréquence cardiaque.

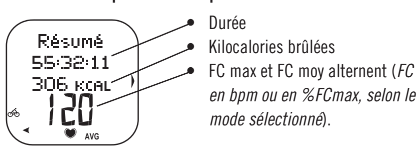
Après un exercice **AUTRE**, seules les données de fréquence cardiaque s'affichent.

Données cyclistes

Résumé
Dist. 30.2
Vitesse
19.1
AVG

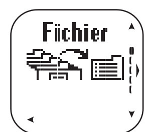
- Distance
- Vitesses moyenne et maximale alternent

Données de fréquence cardiaque



- Quittez le résumé d'exercice en appuyant sur **OK** ou ◄.
- Les données d'exercice détaillées sont sauvegardées dans le **Fichier**. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre 4 Suivre vos performances.

4.1 FICHIER



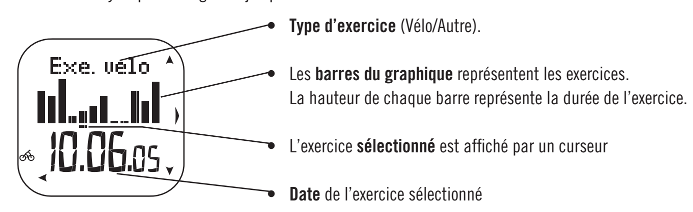
Le fichier d'exercices vous permet de consulter les données de fréquence cardiaque ainsi que les autres données enregistrées au cours de votre séance d'exercices.

Dans le fichier, vous pouvez accéder à deux options :

- données détaillées pour chaque **EXERCICE**.
- **CUMULS** hebdomadaires / pour la saison.

4.1.1 FICHIER EXERCICE (EXERCICES)

Votre cardio Cycle peut enregistrer jusqu'à 14 fichiers exercices. Sélectionnez l'exercice à consulter à l'aide des boutons ▲ / ▼ et **OK**.



- Appuyez longuement sur ◄ pour revenir à l'affichage de l'heure.

Remarque : *les données d'exercice ne sont sauvegardées que si le chronomètre a été déclenché depuis plus d'une minute.*

Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour faire defiler les informations suivantes :

1. Durée

- Heure du début de l'enregistrement de l'exercice
- Durée de l'exercice

Remarque : *vous pouvez supprimer l'exercice sélectionné en appuyant longuement sur le bouton* ***LUMIÈRE****.*

2. Temps dans zone

- Limites de la zone cible
- Temps passés dans, au-dessus et en dessous de la zone cible alternent

Remarque : *les temps passés dans la zone ne s'affichent que si des limites de FC ou de cadence ont été utilisées pendant la séance.*

3. Fréquence cardiaque

- La fréquence cardiaque maximale alterne en bpm / $\%FC_{max}$
- La fréquence cardiaque moyenne alterne en bpm / $\%FC_{max}$

4. Dépense calorique

- Calories dépensées (kcal / Cal)
- Pourcentage de graisse dans les calories dépensées

Remarque : *le calcul de la consommation de graisse est effectué à partir du cumul des calories (en kcal) brûlées au cours de l'exercice. Le pourcentage de graisse peut varier entre 10 et 60%. Par exemple, si la dépense énergétique totale au cours d'un exercice est de 245 kcal et que le pourcentage de graisse est de 45% : cela signifie que 45% de l'énergie consommée pendant l'exercice provient des réserves de graisse et 55% des hydrates de carbone.*

5. Distance et vitesse

- Distance (km / miles)
- Vitesse moyenne et vitesse maximale (km/h / mph) alternent

6. Durée à vélo et cadence

- Durée à vélo
- Cadence moyenne et maximale

4.1.2 FICHIER CUMULÉ (CUMULS)

Le fichier cumulé permet de sauvegarder de deux façons les données cumulées depuis la dernière réinitialisation : les données cumulées pour cette **SEMAINE** ou cette **SAISON**.

1. **Durée d'exercice (Durée exe.)**
   - Date de la dernière réinitialisation
   - Durée totale d'exercice pour cette semaine/la saison
2. **Durée à vélo (Durée vél.)**
   - Date de la dernière réinitialisation
   - Durée totale à vélo pour cette semaine/la saison
3. **Calories**
   - Date de la dernière réinitialisation
   - Dépense calorique totale pour cette semaine/la saison
4. **Total exercice (Total exe.)**
   - Date de la dernière réinitialisation
   - Nombre de séances à vélo pour cette semaine/la saison
5. **Total à vélo (Tot. vélo)**
   - Date de la dernière réinitialisation
   - Nombre de séances à vélo pour cette semaine/la saison
6. **Odomètre** (dans les cumuls pour la saison uniquement)
   - L'odomètre (km/miles) alterne pour vélo 1 et vélo 2
7. **Distance à vélo (Distance 1 / 2)** pour vélo 1 et vélo 2
   - Date de la dernière réinitialisation
   - Distance totale parcourue à vélo pour cette semaine/la saison.
8. **Vitesse maximale (V. max.)**
   - Date où la vitesse maximale a été enregistrée
   - Vitesse maximale pour cette semaine/la saison
9. **Cadence maximale (Cad.max.)**, seulement si les données de cadence sont disponible
   - Date où la cadence maximale a été enregistrée
   - Cadence maximale pour cette semaine/la saison
10. **Zones de fréquence cardiaque (Zones FC)**
    - Date de la dernière réinitialisation
    - Zones de fréquence cardiaque sous forme graphique
    - Temps total passé dans zone pour cette semaine/la saison

Pour voir chaque zone en détail, appuyez sur **OK**.

Affichage Zone Haute / Moyenne / Basse

- Zones de fréquence cardiaque sous forme graphique
- Temps total passé dans zone

11. **Mettre à 0 fichiers cumuls ?** (dans les cumuls pour la saison uniquement)
    Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre suivant.

Remettre les cumuls à zéro pour la saison

1. Depuis le menu **Fichier**, sélectionnez **CUMULS** -> **SAISON** -> **Mettre à 0 fichiers cumuls ?**

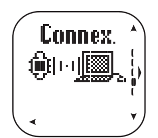
2. Choisissez la valeur que vous souhaitez remettre à zéro et validez en appuyant sur **OK**.
   - **Durée exe.** (Durée d'exercice)
   - **Durée vél.** (Durée à vélo)
   - **CALORIES**
   - **Total exe.** (Total exercices)
   - **Tot. vélo** (Total exercices vélo)
   - **DISTANCE 1**
   - **DISTANCE 2**
   - **V. max.** (Vitesse maximale)
   - **Cad. max.** (Cadence maximale)
   - **Zones FC** (Zones de fréquence cardiaque)

Pour remettre toutes les valeurs à zéro, sélectionnez **TOUS** dans le menu.

3. **ÊTES-VOUS SÛR ?** s'affiche. Pour remettre à zéro, sélectionnez **OUI**. **Les données effacées ne peuvent être récupérées.**
   Sélectionnez **NON** pour revenir au menu Mettre à 0.

Remarque :
- *L'odomètre ne peut être remis à zéro qu'à partir de votre PC, en utilisant la fonction Polar UpLink. Pour plus d'information, reportez-vous au chapitre 4.2 Transfert des données.*
- *Les cumuls hebdomadaires sont remis à zéro automatiquement tous les dimanches soirs à minuit.*

4.2 TRANSFERT DES DONNÉES (CONNEX.)



Votre cardio Cycle peut communiquer avec votre PC dans les deux sens :

- **ÉMISSION** des données avec le logiciel Polar WebLink™
  Transférez vos données d'exercice vers le site Internet Polar en utilisant le logiciel Polar WebLink.

- **RÉCEPTION** des données avec le logiciel Polar UpLink™
  Editez les réglages de votre cardio Cycle et transférez des logos de votre PC vers le récepteur, en utilisant le logiciel Polar UpLink.

Pour télécharger gratuitement les logiciels Polar WebLink et Polar UpLink, rendez-vous sur notre site notre site www.polar.fi ou sur le site Internet du distributeur Polar de votre pays.

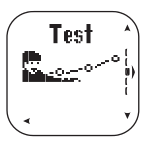
FRA

polarpersonaltrainer.com

polar**personaltrainer**.com est votre entraîneur personnel pour le cyclisme sur Internet. Inscrivez-vous sur le site et accédez à de nombreux services comme :

- les programmes d'entraînement pour le cyclisme – des programmes personnalisés développés par des entraîneurs renommés, en collaboration avec Polar.
- l'agenda d'entraînement – pour sauvegarder vos données d'entraînement et suivre votre progression sur le long terme.
- des articles utiles sur l'entraînement et le cyclisme et rédigés pour Polar par des professionnels, afin de vous tenir informé des dernières nouveautés.

4.3 POLAR FITNESS TEST™



Le Polar Fitness Test™ est un moyen simple, sûr et rapide d’évaluer votre forme aérobie (cardio-vasculaire) au repos. Son résultat, l’OwnIndex, donne une estimation de la capacité de prise maximale d’oxygène (VO_{2max}). Le Polar Fitness Test fournit aussi une estimation de la fréquence cardiaque maximale (HR_{max}-p). Le Polar Fitness Test est destiné aux personnes adultes en bonne santé.

Pour obtenir des résultats fiables, le test doit être effectué dans les conditions suivantes :

- Vous pouvez réaliser le test n’importe où (à la maison, au bureau, dans un club sportif) si l’environnement est calme. Evitez les nuisances sonores qui peuvent vous perturber (télévision, radio, téléphone). Personne ne doit vous déranger.
- A chaque fois que vous referez le test, choisissez le même endroit, la même heure et le même environnement que pour le test initial.
- Evitez les repas copieux et ne fumez pas dans les 2-3 heures qui précèdent le test.
- Evitez aussi tout effort physique important ainsi que l’alcool et les médicaments stimulants le jour et la veille du test.
- Vous devez être calme et détendu. **Allongez-vous et relaxez-vous** pendant 1 à 3 mn avant le test.

4.3.1 RÉALISER LE FITNESS TEST (TEST)

Remarque : *pour réaliser le Polar Fitness Test, vous devez entrer vos données personnelles et votre niveau d'activité physique à long terme dans les Réglages personnels.*
Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre 5.2 Réglages personnels. Portez l'émetteur pendant le test.

1. Depuis l'affichage de l'heure, sélectionnez **Test** -> **TEST**. Le Fitness Test démarre immédiatement. **Fitness Test >**________ s'affiche. Les flèches >> indiquent que le test progresse.
2. A l'issue du test, vous entendrez deux bips sonores. **OwnIndex** s'affiche avec un résultat sous forme numérique, l'évaluation de votre niveau ainsi que la date. Appuyez sur **OK**.
3. **MÀJ RÉGL. PERSO. ? (Mettre à jour réglages personnels ?) NON / OUI** s'affiche. En sélectionnant **OUI**, la valeur de l'OwnIndex est sauvegardée dans les Réglages personnels.
4. **Estimation** $\mathbf{FC_{max}}$ s'affiche, avec sa valeur numérique et sa date. Appuyez sur **OK**.
5. **MÀJ RÉGL. PERSO. ? (Mettre à jour réglages personnels ?) NON / OUI** s'affiche. En sélectionnant **OUI**, la valeur HR_{max}-p est sauvegardée dans les Réglages personnels.

La valeur OwnIndex est sauvegardée dans le menu **Graphe**. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre 4.3.2 Evolution du Fitness Test.

Interrompre le test

Vous pouvez interrompre le test à tout moment en appuyant sur le bouton ◄. **Echec Fitness test** s'affiche pendant quelques secondes. Votre OwnIndex et votre HR_{max}-p les plus récents ne seront pas remplacés.

4.3.2 RÉSULTATS DU FITNESS TEST

OwnIndex
Le Polar Fitness Test permet d'obtenir une valeur appellée OwnIndex. Cette valeur est comparable à la capacité de prise maximale d'oxygène (VO_{2max}), indice couramment utilisé pour décrire la forme aérobie (cardio-vasculaire) d'une personne. L'OwnIndex est basé sur votre fréquence cardiaque et sa variabilité au repos, ainsi que sur vos sexe, taille, poids et l'évaluation personnelle de votre activité physique.

L'OwnIndex est utile pour suivre l'évolution de votre niveau de forme à long terme. Si vous souhaitez améliorer votre condition cardio-vasculaire, il vous faudra environ 6 semaines d'entraînement régulier pour constater un changement notoire de votre indice de forme OwnIndex. Les sujets en moins bonne forme physique constateront des progrès plus rapides que les sujets en meilleure condition. Au fur et à mesure que votre forme aérobie s'améliore, votre OwnIndex évolue de moins en moins.

Pour suivre la progression de votre condition physique et obtenir un indice de base fiable, commencez par mesurer votre OwnIndex à au moins deux reprises au cours des deux premières semaines. Répétez ensuite le test environ une fois par mois.

Fréquence cardiaque maximale estimée (HRmax-p)
L'évaluation de l'indice HR_{max}-p est réalisée simultanément avec le Polar Fitness Test. L'indice HR_{max}-p évalue votre FC_{max} de manière plus précise que la formule basée sur l'âge (220 pulsations -(moins) l'âge).

Pour plus d'informations sur la FC_{max}, reportez-vous au chapitre 5.2 Réglages personnels.

Catégories Fitness

La meilleure façon d'interpréter votre OwnIndex est de comparer vos valeurs personnelles et leurs modifications sur le long terme. L'OwnIndex s'interprète en fonction du sexe et de l'âge. Recherchez votre OwnIndex dans le tableau ci-dessous pour situer votre niveau actuel de forme cardio-vasculaire par rapport aux personnes du même âge et du même sexe.

	Age ANNÉES	1 MAUVAIS	2 MEDIOCRE	3 FAIBLE	4 MOYEN	5 BON	6 TRÉS BON	7 EXCELLENT
HOMME	20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
	25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
	30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
	35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
	40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
	45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
	50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
	55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
	60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

	Age ANNÉES	1 MAUVAIS	2 MEDIOCRE	3 FAIBLE	4 MOYEN	5 BON	6 TRÉS BON	7 EXCELLENT
FEMME	20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
	25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
	30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
	35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
	40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
	45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
	50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
	55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
	60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

La classification est fondée sur une étude documentaire de 62 articles où la valeur de VO_{2max} était mesurée directement sur des adultes en bonne santé aux Etats-Unis, au Canada, et dans 7 pays européens. Référence : Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 990.

FRA

Remarque : *les athlètes de haut niveau obtiennent un résultat OwnIndex supérieur à 70 (hommes) et 60 (femmes). Des athlètes de niveau olympique peuvent atteindre des valeurs de 95. L'indice OwnIndex est supérieur dans les sports qui sollicitent une masse musculaire importante comme le ski de fond et le cyclisme.*

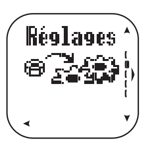
4.3.3 EVOLUTION DU FITNESS TEST (GRAPHE)

Dans le menu **Graphe**, vous pouvez voir l'évolution de votre OwnIndex. La fonction Graphe peut garder en mémoire vos 47 OwnIndex les plus récents, ainsi que leurs dates respectives.

Effacer des valeurs OwnIndex

Sélectionnez la valeur que vous souhaitez effacer et appuyez longuement sur le bouton **LUMIÈRE**. **Effacer valeur ? NO**N / **OUI** s'affiche. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton **OK**.

5.1 RÉGLAGES DE LA MONTRE (MONTRE)



1. **ALARME : DÉSACTIVÉ / UNE FOIS / LUN-VEN / QUOTIDIEN**
   Vous pouvez régler l'alarme de façon à ce qu'elle retentisse **UNE FOIS**, du lundi au vendredi uniquement (**LUN-VEN**) ou tous les jours **(QUOTIDIEN)**. L'alarme fonctionne dans tous les modes sauf le mode Exercice. Elle retentit pendant une minute, si vous n'appuyez pas sur le bouton ◄ pour l'arrêter. Pour mettre l'alarme en veille 10 minutes, appuyez sur ▲ / ▼ ou sur **OK**. Pour désactiver la veille, appuyez sur ◄.

Remarque :

- *Si le symbole de pile faible apparaît à l'écran, l'alarme ne peut être activée.*
- *L'alarme retentira même si vous avez désactivé le volume sonore dans les réglages généraux.*

Conseil : *depuis l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur ◄ pour accéder au menu Alarme.*

2. **FUSEAU 1**
3. **FUSEAU 2**
4. **FUSEAU HOR. : FUSEAU 1 / FUSEAU 2**
   Vous pouvez régler deux fuseaux horaires sur votre cardio Cycle. Lorsque vous avez réglé le **FUSEAU 1**, poursuivez avec le **FUSEAU 2**.

Conseil : *depuis l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur ▼. Le petit numéro 2 à droite de l'heure indique que le fuseau 2 est utilisé.*

5. **DATE**

Remarque : *pour plus d'informations sur les réglages* ***VÉLO***, ***PROG. EXE*** *(programmation des exercices) et* ***MINUTEURS***, *reportez-vous au chapitre 2.3 Réglages vélo, 3.3 Réglages des exercices et 3.4 Minuteurs.*

5.2 RÉGLAGES PERSONNELS (PERSONNE)

L'exactitude des réglages personnels influe sur la précision des fonctions de votre Cardio (dépense calorique, détermination de la OwnZone, etc).

1. **Poids**
2. **Taille**
3. **Date naiss.**
4. **Sexe : MASCULIN / FÉMININ**
5. **Activité : TOP / ÉLEVÉE / MOYENNE / FAIBLE**

Le niveau d'activité consiste en une évaluation personnelle de votre activité physique. Sélectionnez le niveau qui décrit le mieux la quantité et l'intensité de vos activités physiques dans les trois derniers mois.

TOP

Vous effectuez régulièrement des exercices physiques intensifs, au moins cinq fois par semaine. Par exemple, vous vous exercez dans le but d'améliorer vos performances et prendre part à des compétitions.

ÉLEVÉE

Vous vous exercez régulièrement, au moins trois fois par semaine, à haute intensité. Au cours de ce type d'exercice, vous courez 10-20 km/6-12 miles par semaine ou vous passez au moins 2-3 heures dans la pratique d'une activité physique comparable.

MOYENNE

Vous participez régulièrement à des activités de loisir.
Par exemple, vous courez 5-10 km/3-6 miles par semaine ou vous passez au moins 1/2 - 2 heures dans la pratique d'une activité physique comparable.

FAIBLE

Vous ne pratiquez pas d'activité physique régulière.
Vous marchez pour le plaisir et pratiquez occasionnellement un exercice entraînant une respiration difficile et de la transpiration.

RÉGLAGES PERSONNELS SUPPLÉMENTAIRES

Votre cardio Cycle utilise vos valeurs de FC_{max}, FC_{assis} et de VO_{2max} pour calculer votre dépense énergétique.
Remarque : *vous pouvez utiliser les valeurs par défaut de FC_{max}, FC_{assis} et VO_{2max} basées sur votre âge, si vous ne disposez pas de valeurs plus précises.*

1. **FC_{max} (Fréquence cardiaque maximale)**
   La FC_{max} est le nombre le plus élevé de battements par minute (bpm) que peut atteindre le coeur humain au cours d'un effort physique maximal. La FC_{max} sert à déterminer l'intensité d'un exercice.
   La FC_{max} peut varier en fonction de l'activité physique, par exemple : FC_{max} en course à pied > FC_{max} en cyclisme > FC_{max} en natation.

   La façon la plus fiable de déterminer votre FC_{max} personnelle est de réaliser un test à l'effort dans un laboratoire. Vous pouvez aussi utiliser l'estimation de votre FC_{max} (HR_{max}-p) donnée par le Polar Fitness Test. Sinon, vous pouvez calculer une estimation de votre FC_{max} avec la formule basée sur l'âge '220 moins âge'.

2. **FC_{assis} (Valeur de fréquence cardiaque en position assise)**
   La FC_{assis} est votre fréquence cardiaque basique, lorsque vous ne pratiquez aucune activité physique (lorsque vous êtes assis). Pour déterminer votre FC_{assis}, asseyez-vous et portez votre émetteur. Consultez de nouveau votre récepteur après 2-3 minutes, et appuyez sur **OK**. Votre FC_{assis} apparaît. Pour calculer plus précisément votre FC_{assis} répétez plusieurs fois la procédure et calculez ensuite votre valeur moyenne à la fin de la journée.

3. **VO_{2max} (Capacité de prise maximale d'oxygène)**
   La $VO2_{max}$ est la capacité maximale de votre corps à consommer l'oxygène durant un effort physique à intensité maximale. Si vous connaissez votre VO_{2max}, ajustez votre valeur sur le récepteur.

   La façon la plus précise de déterminer votre propre VO_{2max}, est de réaliser un test à l'effort en laboratoire. Sinon, vous pouvez utiliser un indice comparable, appelé OwnIndex, en réalisant le Polar Fitness Test. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre 4.3 Polar Fitness Test.

5.3 RÉGLAGES GÉNÉRAUX (GÉNÉRAUX)

1. **BIPS (Bips sonores) : VOL 2 / VOL 1 / OFF**
   Ajustez le volume sonore de votre cardio Cycle.
   Remarque : *quand le symbole* ▯ *et la mention* ***Pile faible*** *s'affichent, l'éclairage de l'écran et les bips sonores sont automatiquement désactivés.*

2. **VERROUILL. (Verouillage) : MANUEL / AUTOMATIQUE**
   Le verrouillage empêche le déclenchement accidentel des boutons.
   - **Verrouillage Manuel** - appuyez longuement sur le bouton **LUMIERE** pour activer/désactiver le verrouillage des boutons.
   - **Verrouillage Automatique** - activé si vous n'appuyez sur aucun bouton pendant une minute.

3. **AIDE : ON / OFF**
   Lorsque la fonction Aide est activée, des notes d'aide vous guident à travers les différents menus.
   Par exemple, si vous changez l'affichage en mode exercice, un texte d'aide s'affiche sur la ligne supérieure.

4. **UNITÉS : KG/CM / LB/FT**
   Sélectionnez les unités du système métrique ou les unités anglo-saxonnes.

5. **LANGUE : ENGLISH / DEUTSCH / ESPAÑOL / FRANÇAIS / ITALIANO**

Conseil : *les réglages peuvent être programmés et transferés à votre cardio Cycle depuis un PC. Pour plus d'information, reportez-vous au chapitre 4.2 Transfert des données.*

FRA

ENTRETIEN ET RÉPARATIONS

Votre cardiofréquencemètre Polar est un appareil de haute technologie qui doit être manipulé avec soin. Les conseils ci-dessous vous aideront à remplir les conditions de la garantie et à conserver cet appareil pendant de longues années.

Entretien de votre cardiofréquencemètre Polar	Récepteur	Emetteur / ceinture élastique	Capteur de vitesse
Ranger dans un endroit sec et frais. Ne pas ranger dans un environnement humide, dans un matériau imperméable à l'air (par exemple, un sac plastique) ou dans un matériau conducteur, comme un linge humide.	X	X	–
Ne pas immerger.	–	–	X
Nettoyer à l'eau savonneuse, et sécher avec un linge. Ne jamais utiliser d'alcool, de matériaux abrasifs tels que de la paille de fer ou des détergents chimiques. Détachez l'émetteur de la ceinture élastique, lorsqu'ils ne sont pas utilisés.	X	Emetteur	X
Laver la ceinture après chaque usage, notamment après utilisation dans une eau fortement chlorée (comme l'eau de piscine). Elle peut être passée à la machine à laver, à 40°C / 104°F, à condition de la placer dans un fi let de protection. Ne pas la passer au sèche-linge, ni repasser.	–	Elastique	–
Les températures de fonctionnement sont comprises entre -10 °C et +50 °C / +14 °F et +122 °F.	X	X	X
Ne pas exposer aux rayons du soleil pendant une période prolongée.	X	–	–

Service

Durant les deux ans de garantie, nous vous recommandons de vous adresser à un Service Après-Vente agréé Polar pour toute réparation éventuelle. La garantie ne couvre pas les dommages directs ou indirects liés à l'intervention d'un service non agréé par Polar Electro.

Pile du récepteur

Il est déconseillé d'ouvrir le récepteur soi-même. Pour garantir l'étanchéité et l'utilisation de pièces homologuées, la pile du récepteur doit être remplacée par un technicien agréé Polar. A cette occasion, votre cardio Cycle subira également un contrôle complet.

Remarque :

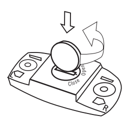
- *et le texte **Pile faible** s'affichent lorsque la capacité de la pile est inférieure à 10-15%. L'éclairage et les bips sonores du cardio Cycle sont automatiquement désactivés lorsque le symbole s'affiche.*
- *L'utilisation excessive de l'éclairage de l'écran et de l'alarme affaiblit la pile plus rapidement.*
- *En environnement froid, le témoin de faible niveau de pile peut s'afficher, mais sera désactivé dès le retour à une température normale.*

Pile du capteur de vitesse

Contactez une station SAV agréée Polar lorsque vous devez remplacer votre capteur de vitesse.

Pile de l'émetteur

Si votre émetteur ne fonctionne plus, il se peut que cela provienne de la pile. Pour changer la pile, il vous faut une pièce de monnaie, un joint d'étanchéité et une pile (CR 2025).



1. Ouvrez le couvercle du compartiment de la pile de l'émetteur détachable en le tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, de la position CLOSE (fermé) à la position OPEN (ouvert).
2. Retirez le couvercle du compartiment de la pile, enlevez la pile usagée et remplacez-la par une neuve.
3. Retirez le joint d'étanchéité du couvercle du compartiment de la pile et remplacez-le par un neuf.
4. Insérez la pile côté négatif (-) en bas et côté positif (+) contre le couvercle.
5. Remettez le couvercle de manière à ce que la flèche soit dirigée vers la position OPEN (ouvert). Vérifiez que le joint d'étanchéité du couvercle est correctement positionné dans son encoche.
6. Appuyez doucement sur le couvercle afin qu'il soit au même niveau que le boîtier.
7. À l'aide de la pièce de monnaie, faites tourner le couvercle dans le sens des aiguilles d'une montre, de OPEN vers CLOSE. Assurez-vous que le couvercle soit correctement fermé.

Remarque :

- *Afin de ne pas endommager le couvercle du boîtier de votre émetteur détachable, il est conseillé de ne l'ouvrir qu'en cas d'absolue nécessité. Si vous effectuez le remplacement de la pile vous-même, nous vous recommandons de changer le joint d'étanchéité du couvercle à chaque fois. Les joints d'étanchéité / kits changement de pile sont disponibles chez certains revendeurs et dans les stations SAV agréées Polar. Pour les USA et le Canada : les joints d'étanchéité vendus en tant qu'accessoires sont uniquement disponibles auprès des stations SAV agréés Polar.*
- *Gardez les piles hors de portée des enfants. En cas d'ingestion, appelez immédiatement un médecin.*
- *Les piles doivent être stockées dans le respect de la réglementation locale.*

Le cardio Cycle Polar affiche toutes les données de votre performance. Il indique le niveau d'effort physiologique et l'intensité d'un exercice. Il mesure aussi la vitesse et la distance avec le capteur de vitesse Polar. Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit.

Réduction des risques liés à la pratique d'une activité physique
L'activité physique peut présenter certains risques. Avant de commencer une activité physique régulière, prenez le temps de répondre aux quelques questions suivantes concernant votre santé. Si vous répondez par l'affirmative à l'une de ces questions, nous vous conseillons de consulter un médecin avant de commencer un programme d'entraînement.

- Avez-vous cessé toute pratique d'une activité physique depuis plus de 5 ans ?
- Avez-vous de l'hypertension ou un taux de cholestérol élevé ?
- Présentez-vous des signes ou des symptômes d'une pathologie quelconque ?
- Prenez-vous des médicaments pour la pression artérielle ou pour le coeur ?
- Avez-vous (ou avez-vous eu) des problèmes respiratoires ?
- Êtes-vous en période de convalescence ou suivez-vous actuellement un traitement médical ?
- Êtes-vous porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre appareil électronique implanté ?
- Est-ce que vous fumez ?
- Êtes-vous enceinte ?

Notez que la fréquence cardiaque peut aussi être affectée par divers facteurs comme les médicaments pour le coeur, la circulation sanguine (en particulier en cas d'hypertension), le psychisme et l'asthme, les aérosols pour les voies respiratoires, ainsi que par certaines boissons énergétiques, l'alcool et la nicotine.

Il est essentiel que vous restiez attentif aux réactions de votre organisme pendant l'exercice. Si l'exercice vous semble pénible ou si vous vous sentez fatigué, il faut interrompre l'exercice ou poursuivre d'une manière moins intense.

Remarque à l'intention des personnes porteuses d'un stimulateur cardiaque, d'un défibrillateur ou d'un autre appareil électronique implanté. Les personnes porteuses d'un stimulateur cardiaque utilisent le cardio Cycle Polar à leurs propres risques. Avant l'utilisation, Polar recommande un test d'effort sous contrôle médical. Ce test permet de vérifier la sécurité et la fiabilité de l'utilisation simultanée du stimulateur cardiaque et du cardio Cycle Polar.

Si vous êtes allergique à une substance quelconque qui est en contact avec la peau ou si vous soupçonnez une réaction allergique provoquée par ce produit, vérifiez les matériaux de fabrication répertoriés au chapitre 9 Caractéristiques techniques. Pour éviter les réactions cutanées dues à l'émetteur, ne le portez pas à même la peau, mais par-dessus un T-shirt. Veillez toutefois à bien humidifier le T-shirt à l'endroit où sont placées les électrodes.
Remarque :

- *Sous l'effet combiné de la transpiration et du frottement, la ceinture émettrice laisse parfois des traces noires qui peuvent tacher les vêtements clairs.*
- *Si vous utilisez du produit anti-insectes sur votre peau, évitez tout contact du produit avec l'émetteur.*

Utilisation du cardiofréquencemètre en milieu aquatique

Votre récepteur peut être utilisé en natation. Il n'est cependant pas un instrument de plongée. Pour préserver l'étanchéité de l'appareil, n'appuyez pas sur les boutons du récepteur sous l'eau. Des interférences peuvent se produire lors de la mesure de la fréquence cardiaque en milieu aquatique :

- L'eau de piscine, fortement chlorée, et l'eau de mer étant particulièrement conductrices, il peut se produire un court circuit au niveau des électrodes, ce qui empêche l'émetteur de détecter le signal de fréquence cardiaque.
- Les plongeons ou les mouvements énergiques en natation peuvent occasionner un déplacement de l'émetteur ; les électrodes ne sont alors plus en mesure de capter le signal électrique du coeur.
- L'amplitude du signal cardiaque varie d'une personne à une autre. Le nombre de personnes ayant des difficultés à mesurer leur fréquence cardiaque est considérablement plus élevé en milieu aquatique, que dans d'autres environnements.

Interférences électromagnétiques et appareils de cardio-training

- Des interférences peuvent se produire à proximité des lignes à haute tension, feux de signalisation, caténaires de trains, bus ou tramways, postes de télévision, voitures, ordinateurs, compteurs de vélo, équipements de cardio-training, téléphones portables ou portiques de sécurité.
- Pour éviter une lecture erratique, éloignez-vous des possibles sources d'interférences.
- Certains composants électriques ou électroniques des appareils d'exercice comme les diodes lumineuses, les moteurs ou les freins électriques peuvent causer des interférences. Pour résoudre ce problème, il faut déplacer le récepteur :
  1. Retirez l'émetteur et continuez à utiliser l'appareil de cardio-training normalement.
  2. Déplacez le récepteur jusqu'à ce qu'il n'affiche plus de valeurs erronées, ou le symbole du coeur qui clignote. Les interférences sont souvent plus importantes face à l'écran d'affichage de l'appareil ; elles sont par contre moindres, sur les côtés.
  3. Remettez l'émetteur sur la poitrine et laissez, dans la mesure du possible, le récepteur dans une zone sans interférence.
- Si le cardiofréquencemètre ne fonctionne toujours pas avec l'appareil de cardio-training, il se peut que l'appareil émette des signaux électriques trop forts pour permettre la détection de la fréquence cardiaque avec un cardiofréquencemètre sans fil.

Interférences entre utilisateurs

Si le récepteur est en mode non-codé, il capte tous les signaux émis à moins d'1 mètre/3 ft de distance. Des signaux non codés émis simultanément par plusieurs émetteurs peuvent fausser les mesures.

- Si le cardio Cycle d'une autre personne crée des interférences, éloignez-vous de cette personne et continuez votre exercice normalement.
- Sinon, afin d'éviter les interférences engendrées par le cardio Cycle de cette personne :
  1. Retirez l'émetteur de votre poitrine pendant 30 secondes. Restez à distance de votre partenaire.
  2. Remettez l'émetteur, rapprochez le cardio Cycle jusqu'à votre poitrine à proximité du logo Polar de l'émetteur. Le cardio Cycle se remet à détecter les impulsions de fréquence cardiaque. Continuez votre séance normalement.

Pour éviter les interférences avec un autre cycliste utilisant un capteur de vitesse, maintenez une distance d'au moins 1 m entre votre cardio Cycle et le capteur de vitesse de l'autre cycliste.

QUESTIONS FRÉQUENTES

Que faire si...

... s'affiche et la pile du récepteur doit être remplacée ?
Reportez-vous au chapitre 6 Entretien et réparations.

... je ne sais plus où je me trouve dans le menu ?
Appuyez longuement sur le bouton ◄ jusqu'à ce que l'heure s'affiche.

... le cardio Cycle ne répond plus aux boutons ?
Réinitialisez le récepteur en appuyant sur tous les boutons à la fois pendant deux secondes. Après la réinitialisation, vous devez reparamétrer l'heure et la date dans les réglages de base. Les autres réglages sont sauvegardés. Vous pouvez ignorer ceux-ci en appuyant longuement sur ◄.

... le cardio Cycle ne mesure pas les calories ?
Les calories dépensées ne sont calculées que lorsque vous portez l'émetteur.

…le cardio Cycle d'une autre personne crée des interférences ?
Reportez-vous au chapitre 7 Précautions d'emploi.

... la fréquence cardiaque est irrégulière ou très élevée, ou ne s'affiche pas (00) ?

- Vérifiez que le récepteur est à moins de 1 m / 3 ft de l'émetteur.
- Vérifiez si la ceinture élastique de l'émetteur ne s'est pas détendue en cours d'exercice.
- Vérifiez que les électrodes textiles de vos vêtements de sports s'ajustent bien à votre morphologie.
- Vérifiez si les électrodes de l'émetteur / de vos vêtements de sports sont humidifiées.
- Vérifiez si l'émetteur / les électrodes de vos vêtements de sports sont propres et en bon état.
- Vérifiez si vous n'êtes pas à proximité (1 m / 3 ft) d'autres cardiofréquencemètres, lorsque vous démarrez la recherche de la fréquence cardiaque.
- Des perturbations électromagnétiques importantes peuvent entraîner des inteférences. Reportez-vous au chapitre 7 Précautions d'emploi.
- Si vous avez toujours des données de fréquence cardiaque erronées sur votre cardio Cycle, même après vous être éloigné de la source d'interférences, ralentissez votre allure et prenez vos pulsations manuellement. Si celles-ci sont toujours extrêmement élevées, la cause peut en être une arythmie cardiaque.
  Bien que la plupart des arythmies ne soient pas dangereuses pour la santé, n'hésitez pas à consulter votre médecin pour plus de renseignements.
- Avez-vous eu des problèmes cardiaques qui pourraient avoir modifié la forme de votre signal d'ECG ? Dans ce cas, veuillez consulter votre médecin.
- Si la mesure de la fréquence cardiaque ne fonctionne pas avec les vêtements de sports, faites un essai avec la ceinture émettrice WearLink. Si la ceinture émettrice WearLink parvient à détecter votre fréquence cardiaque, le problème provient vraisemblablement de votre vêtement de sport. Veuillez alors contacter le fabricant / revendeur du vêtement.
- Si vous avez bien respecté les conseils ci-dessus, mais que la mesure de la fréquence cardiaque ne fonctionne toujours pas, il se peut que la pile de votre émetteur soit faible. Pour plus d'information, reportez-vous au chapitre Entretien et réparations.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

	RÉCEPTEUR	ÉMETTEUR	CAPTEUR DE VITESSE
Autonomie de la pile (1h/jour, 7 jours/7)	2 ans en moyenne	2 ans en moyenne	4500 heures en moyenne
Type de pile	CR 2430	CR 2025	–
Joint d'étanchéité du compartiment de la pile	–	Joint d'étanchéité 20.0 x 1.0 Matériau : FPM	–
Températures d'utilisation	-10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F	-10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F	-10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F
Materiaux	**Bracelet :** polyuréthane **Capot arrière du boîtier et fermoir du bracelet :** acier inoxydable conforme à la directive communautaire 94/27/EU et à ses modifications 1999/C 205/05 sur les produits dégageant du nickel conçus pour un contact direct et prolongé avec la peau.	**Emetteur :** polyamide **Elastique :** polyuréthane, polyamide, nylon, polyester et élasthane	Polymère thermoplastique ABS+GF
Amplitude de mesure de la vitesse	0-127 km/h ou 0-75 mph	–	–
Précision	**Montre :** supérieure à ± 0,5 seconde/ jour à une température de 25 °C/ 77 °F. **Fréquence cardiaque :** ±1% ou ±1 bpm, la plus haute des deux valeurs, applicable à une fréquence régulière.	–	±1 %
Amplitude de mesure de la fréquence cardiaque	15-240	–	–
Fichier	14 fichiers d'exercices Capacité maximale de mémoire d'un fichier : 99 h 59 min 59 s	–	–

FRA

Les produits Polar sont testés à l’étanchéité suivant la norme internationale ISO 2281. Les produits sont classés en 3 catégories différentes en fonction de leur étanchéité. Vérifiez le degré d'étanchéité de votre produit Polar, indiqué sur le capot arrière du récepteur. Comparez-le ensuite au tableau ci-dessous. Remarque : Ces définitions ne s’appliquent pas forcément aux produits d’autres fabricants.

Marquage au dos du boîtier	Eclaboussures, gouttes de pluie, etc.	Natation, baignade	Plongée avec tuba	Plongée sous-marine avec bouteilles	Water resistant Caractéristiques d’étanchéité
Water resistant	X				Eclaboussures, gouttes de pluie, etc.
Water resistant 50m	X	X			Minimum requis pour la baignade et la natation.*
Water resistant 100m	X	X	X		Pour une utilisation fréquente dans l’eau mais pas de plongée sous-marine.

**) L’émetteur Polar WearLink est étanche à 30m (Water resistant 30m).*

APPLICATIONS SYSTEME REQUISES

Polar WebLink™

- PC
- Windows® 98/98SE/ME/ 2000/XP
- Carte son
- Microphone

Polar UpLink Tool™

- PC
- Windows® 98/98SE/ME/2000/XP
- Carte son
- Haut parleurs ou casque dynamiques

GARANTIE INTERNATIONALE POLAR

- Cette garantie n’affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans le cadre des législations nationales ou fédérales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l’encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d’achat et de vente.
- La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Inc. pour les clients ayant fait l'acquisition de ce produit aux Etats-Unis ou au Canada. La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les acheteurs ayant fait l'acquisition de ce produit dans d'autres pays.
- Polar Electro Oy /Polar Electro Inc. garantissent à l'acheteur initial que ce produit est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication, et ce pendant un délai de deux (2) ans à partir de la date d'achat.
- **Le reçu de l'achat initial constitue votre preuve d'achat !**
- La garantie ne couvre pas la batterie, l'usure normale, les dégâts liés à une mauvaise utilisation, à une utilisation abusive, aux accidents ou au non-respect des précautions d'emploi, à un mauvais entretien, à une utilisation commerciale, les boîtiers/écrans cassés ou rayés, les ceintures élastiques ni les vêtements Polar.
- La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés par ou liés au produit.
- Les produits achetés d'occasion ne sont pas couverts par la garantie de deux (2) ans, sauf stipulation contraire de la législation locale.
- Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé, soit remplacé par le Centre de service après-vente agréé Polar, quel que soit le pays d'achat.

La garantie couvrant tout produit est limitée aux pays dans lesquels ce produit est commercialisé.

CE 0537 L'estampille CE indique que ce matériel est conforme aux dispositions de la directive 93/42/CEE.



Le symbole représentant une poubelle sur roues barrée d'une croix indique que les produits Polar sont des instruments électroniques, soumis à la directive 2002/96/EC de l’Union européenne et du Conseil sur le tri sélectif des déchets électriques et électroniques (WEEE) ; les piles et les accumulateurs utilisés dans ces produits entrent dans le cadre de la directive 2006/66/EC du 6 septembre 2006 de l'Union européenne et du Conseil relative aux piles et accumulateurs et aux déchets de piles et d'accumulateurs. Ces produits et ces piles/accumulateurs contenus dans les produits Polar doivent donc être tries séparément dans les pays de l’Union européenne.



Ce marquage indique que le produit est protégé contre les chocs électriques.

DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ POLAR

Les informations contenues dans ce guide sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modification sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.

- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. ne prennent aucun engagement, n'accordent aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. ne sont donc en aucun cas responsables des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.

Ce produit est protégé par un ou plusieurs des brevets suivants :
FI68734, US4625733, DE3439238, GB2149514, HK81289, FI88223, US5491474, DE4215549, GB2257523B, HK113/1996, FI88972, US5486818, DE9219139.8, GB2258587, FR2681493, HK306/1996, FI96380, WO95/05578, EP665947, US5611346, JP3568954, DE69414362, FI110303, WO96/20640, EP 0748185, US6104947, FI111514, WO97/33512, US 6277080, GB2326240, FI100924, EP 836165, US 6229454, DE 69709285, FI112028, EP 0984719, US 6361502, FI 111801, US 6418394, EP1124483, WO9855023, FI4150, US6477397, DE20008882, FR2793672, ES1047774, US6714812, FI114202, US 6537227, EP1055158, US5719825, US58048027, FI 113614, FI23471, USD49278S, USD492784S, USD492999S, FI112844, EP 724859 B1, US 5628324, DE 69600098T2

Polar Electro Oy est une entreprise certifiée ISO 9001:2000.



INDEX

Manufactured by

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

